

献立のお知らせ

献立のねらい

食べ物に関心をもとう

令和8年9月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

にちようび	スプーン	こ　　ん　　だ　　て	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	お　し　ら　せ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類（A・C）		
1 (火)		  ごぼう入り信田煮 ひじきの和え物 せんべい汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ、砂糖 せんべい	発酵乳、わかめ 油あげ、鶏肉 ひじき	ごぼう、にんじん、玉ねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン きゅうり、大根、しめじ、ねぎ	683	せんべい汁は、おつゆ用の南部 せんべいをパリンと割り入れた青 森県の郷土料理です。
2 (水)		  いわし生姜煮 野菜のソース炒め じゃがいものみそ汁	ごはん サラダ油、でん粉 じゃがいも	牛乳、いわし 豚肉 わかめ、油揚げ、みそ	キャベツ、玉ねぎ にんじん、えのきたけ ねぎ	714	 9月1日は 防災の日 非常食は、日常よく食べているもの を多めに買い置きし、食べたらず 買いつく『ローリングストック』で無 理なく備えましょう。  準備する ローリング ストック 買い足す 食べる
3 (木)		  チキンチーズ焼き キャベツサラダ わかめスープ	ごはん ドレッシング	牛乳 鶏肉、チーズ わかめ、豆腐	キャベツ、きゅうり、とうもろこし 大根、にんじん えのきたけ	661	
4 (金)		  にしん昆布煮 肉汁炒め 小松菜のみそ汁	ごはん 砂糖、サラダ油	牛乳、にしん、昆布 豚肉、高野豆腐 油揚げ、みそ	にんじん、ごぼう、しめじ こんにゃく、ねぎ 小松菜、玉ねぎ、もやし	698	
7 (月)		  まぐろカツ 野菜のごま酢和え 千切り汁	ごはん 米油、砂糖 ごま油、ごま	牛乳、まぐろ 鶏肉 油揚げ、みそ	もやし、小松菜 キャベツ、にんじん 大根、ねぎ	672	
8 (火)		  照焼きハンバーグ 枝豆とコーンのソテー もやしのみそ汁	ごはん サラダ油、でん粉	牛乳、ハンバーグ ベーコン 油揚げ、わかめ、みそ	枝豆、とうもろこし、玉ねぎ 赤ピーマン、もやし しめじ、にんじん、ねぎ	746	9日の焼きそばは、盛り付け量 の資料を参考にし、上手に盛り付 けましょう。 
9 (水)		  しゅうまい（2個） 大根サラダ	焼きそば 砂糖	牛乳、豚肉 しゅうまい 鶏肉	キャベツ、にんじん 大根、きゅうり とうもろこし	647	
10 (木)		  赤魚塩焼き 茎わかめの炒め煮 豚汁	ごはん 砂糖、サラダ油	牛乳、赤魚 茎わかめ、さつま揚げ 豚肉、高野豆腐、みそ	にんじん、こんにゃく キャベツ、しめじ ごぼう、ねぎ	650	赤魚の骨に気を つけて食べましょう。
11 (金)		  福神漬 豆乳デザート	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダ油、豆乳ゼリー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ りんごシロップ漬、福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰	846	 しっかり朝ごはん のために… あと10分早く起きてみよう！ この10分の違いが君たちの朝ご はん生活を変える第一歩になるよ。
14 (月)		  かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	食パン、いちごジャム ドレッシング 砂糖、サラダ油	牛乳、たまご、鶏肉 ベーコン、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ、にんじん マッシュルーム、トマト、セロリ、パセリ	798	
15 (火)		  鶏肉くわ焼き 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖	牛乳、鶏肉 豚肉 厚揚げ、みそ	大根、こんにゃく にんじん、しいたけ チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	640	「鶏肉くわ焼き」は、 昔農作業の合間にとった 野鳥を、畑で使う「くわ」 の上で焼いて食べたこと から、この名前がつきま した。 
16 (水)		  肉じゃがコロッケ 白菜のおひたし 和風コンソメスープ	ごはん、じゃがいも 米油	牛乳、牛肉 ベーコン 油揚げ	玉ねぎ、にんじん 白菜、ほうれん草 大根、ねぎ、しいたけ	744	
17 (木)		  ひじき入りつくね 野菜のごま塩炒め みそけんちん汁	ごはん ごま、でん粉 ごま油	牛乳、つくね、ひじき 豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	もやし、にんじん、たけのこ 大根、ごぼう しいたけ、ねぎ	719	 石けんで しっかり手を 洗いましょう
18 (金)		  さば青じそ西京焼き メンマの和え物 白菜のみそ汁	ごはん ごま油、ごま	牛乳 さば 油揚げ、みそ	メンマ、もやし、きゅうり 白菜、玉ねぎ にんじん	659	
24 (木)		  五目たまご焼き きんぴらごぼう 鶏団子のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖	牛乳、たまご、ひじき 豚肉 鶏団子、豆腐、みそ	ほうれん草、にんじん、ねぎ たけのこ、ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ、チンゲン菜	675	 ごはん 1粒まで あれ!? もう おしまい? 残さずたべよう 農家の人が一生懸命つくったものです。 感謝の気持ちを忘れないで食べましょう。 29日は今年度最初のりんごです。 弘前市産を予定しています。
25 (金)		  ハムカツ カラフルサラダ 野菜スープ	ごはん 米油 ドレッシング	牛乳 ハム 鶏肉	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、オレンジピーマン、大根 もやし、にんじん、マッシュルーム、ねぎ	772	
28 (月)		  さけ塩焼き かぶのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	ごはん 砂糖、でん粉 サラダ油	牛乳、さけ 豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	かぶ、こんにゃく にんじん、枝豆 チンゲン菜、ねぎ	724	
29 (火)		  福神漬 りんご	ごはん じゃがいも、カレールウ サラダ油	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 りんご	767	
30 (水)		  和風肉団子（2個） 鶏肉とピーマンの甘酢炒め ワンタンスープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、ワンタン	牛乳、肉団子 鶏肉 なると	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、玉ねぎ、たけのこ 大根、にんじん、きくらげ、ねぎ	692	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けています。

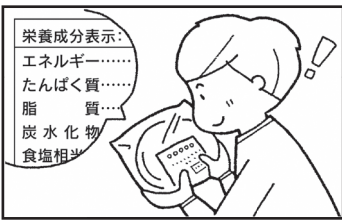
- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつかます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 弘前市の給食には【そば、ピーナッツ、くるみ、アーモンド、魚卵（たらこ）、キウイフルーツ】を使用しません。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性あります。
（コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。）



もっと野菜を食べよう！

給食では、1日に必要な野菜のおよそ
3分の1をとることができます。
健康のために、食べましょう！

●食品表示をチェックしよう●



Q. 好き嫌いをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。
栄養素は体内でさまざまな働きがあります。
好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。

食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方にしましょう。

